Koviloor Digital Library

அன்பில்லா உரிமை ஆன்மாவிற்குச் சிறுமை

அருளருவம்

5504
R65

விலை } தாங்கள் படித்தல்
பிறரைப் படிக்கவைத்தல்

விஜயதசமி—20—10—88



அகிம்சை பிரச்சார சங்கம்

சாந்தி பவன்
3, பேரி பக்காளிதெரு
வேலூர்-4. வ. ஆ,

சுபலட்சுமி பிரஸ் ராமாச்சாரிவீதி, வேலூர்-1

வெளியிட்டோர் எண்ணம்

அனைத்துயிரையும் வாழவைக்கும்
ஆகாரம் சைவ உணவே
இரக்கநிலையைச் சூழவைக்கும்
எளிய உணவு சைவ உணவே
உடல் நலத்தையும் உயிர் நலத்தையும்
ஓங்குவிப்பது சைவ உணவே
தாவர உணவால் உயிர்க்கொலை நீங்கும்
புலைஉணவைப் போக்கினால் அன்புநிறையும்
புலைஉணவைப் புசித்தால் அன்புமறையும்

என்று சான்றோர்களும் அன்புள்ளங்களும் போற்றும் பேருண்மையை எல்லோரும் ஏற்க வேண்டும் என்ற எண்ணத்தால் இச் சிறுநூல் வெளிவர பொருளுதவி புரிந்துள்ள அறச்செயல் விளங்கும் நிலையம்.

திரு. ருக்ஜீ G. ரகுநாத்மல்
சன்ஸ் டிரஸ்ட்

419, மெயின் பஜார், வேலூர்-4. வ. ஆ.

Kovlloor Digital Library

அன்பில்லா உரிமை
ஆன்மாவிற்குச் சிறுமை

10-1

காப்பு

எல்லா உயிர்களிடம் நடம்புரியும் இறை ஒளியே ! உணவு என்றபெயரால் உயிர்களைக் கொன்றிடும் அன்பில்லா உரிமையை மனித இனம் பெற்றிருக்கிறது. அறியாமையால். புலால் சுவைத்திடும் மனநிலையால் உயிர்களை அழித்திடும் அன்பில்லா உரிமையை வளர்த்தவர்களின் மனம் திருந்திடவும், அன்புள்ள உரிமையை வளர்த்திடவும் அடியன் மனம் ஏங்குகிறது.

புலைப்புசிப்பவர்கள் வாதம் புரிந்திடாமல், வெறுக்காமல், மறுக்காமல் அவர்களின் புலை உண்ணும் விருப்ப நோய்நிலை விலக்கிடும் அருள் விளக்கமான மருந்தை அளித்திட, அகத்தில் இருந்தே அருள் புரிவாயாக.

அன்பிலா உரிமையை வளர்த்தவண்ணம்
ஆருயிர்க்கொன்றே உடலை உண்ணும்
வன்மனச் செயலினர் மனம் மாறும்
வாதமே இல்லா பொருள்கூறும்.

புலைச்சுவை பிணியினுல் பெரும் விருந்தாய்
புலைதனைப் புசிப்பவர் மனம் திருந்தும்
நிலைமொழி கருத்தினை உளம் இருந்தே
நவின்றிட ஒளியரே அருள் மருந்தே.

Koviloor Digital Library

அன்பில்லா உரிமை ஆன்மாவிற்குச் சிறுமை

முன்னுரை

அன்பே இல்லா கொலைஉரிமை
ஆன்மா விற்கே நிலைசிறுமை
அன்பே கொண்ட செயல்உரிமை
ஆன்மா விற்கே வளர்பெருமை

உயிர்களைக் கொன்றிடும் உணவு திட்டம்
உரிமையைத் தந்திடும் அரசுசட்டம்
இயல்புள அன்பினர் ஒருபோதும்
இழிபுலை உண்டிடார் எனஓதும்.

பொதுவாக இயற்கை இறையாற்றலின் படைப்பில் எல்லா உயிர்களும் வாழவே விரும்புகிறது. ஆனால் ஆய்ந்திடும் பகுத்தறிவற்ற சில கொடிய மிருகங்கள் தன் உணவிற்காக எளிய விலங்குகளை உயிர்வாழ விடாமல் அவைகளைக் கொன்று உண்கின்றன. இது சில மிருகங்களின் இயற்கை நியதியாக உள்ளன.

ஆனால் ஆய்ந்திடும் பகுத்தறிவைப் பெற்ற மனிதர்களில் பலர் மாமிசம் சுவைத்திடும் வேட்கையால் மிருகங்களைக் கொன்று உண்பது இயற்கை நியதி அல்ல. மனிதஇனம் புலால் உண்டுதான் வாழவேண்டும் என்ற இயற்கை நியதி இருந்திருந்தால், புலால் உண்டிடும் மிருகங்களுக்கு உள்ள கோரைப்பற்களும், கூரிய நகங்களும் மனித உடல் அமைப்பில் இருக்குமே!

Koviloor Digital Library
104

எனவே மனிதர்கள் மண்ணில் விளையும் தாவரங்களை உண்டு வாழ்வதே இயற்கை நியதியாகும். மேலும் விலங்குகளுக்குத் தன்னை அறியத் தெரியாது. தெய்வத்தை வணங்கவும் தெரியாது. தன் பிறப்பின் வரலாறும் தெரியாது, ஆனால் மனிதர்களுக்குத் தன் பிறப்பின் வரலாறு தெரியும். தெய்வநிலையை உணரவும் தெரியும். எனினும் தன்னையும், தெய்வத்தையும் முழுமையாகப் பலர் உணர்வதில்லை. உணர விரும்புவதும் இல்லை. காரணம் அறியாமை என்று கூறுவதை விட அன்பில்லாஉரிமையை வளர்த்துக்கொண்ட செயலே ஆகும்,

''அன்பிலா உரிமை உடையவர்கள் பிற உயிர்களைக் கொன்று, அதன் உடலை உணவு என்று சுவைப்பார்கள். ஆனால் அன்புள்ள உரிமை உள்ளவர்கள், பிற உயிர்கள் வாழ்ந்திட தன் எலும்புடலையும் அளிப்பார்கள்'' என்பார் வள்ளுவர்,

எனவே, அன்புள்ள உரிமையை வளர்த்த போதுதான் எல்லா உயிர்களும் வாழ முடியும். தன் உயிரும் கருணை ஒளியால் சூழ முடியும். ஆனால் அன்பில்லா உரிமை கொண்டவர்கள் கொலைபுலை உணவில் நாட்டம் கொள்வார்கள். தன் உயிரான ஆன்மாச் சிறுமையடையும் செயலைக் கூட்டுவார்கள்.

Koviloor Digital Library

மனிதர்கள் வகுத்த அரசு சட்டம் உயிர்களை உணவிற்காகக் கொன்று உண்டிடும் அன்பில்லா உரிமையை அளித்திருக்கலாம். ஆனால், மனிதப் பண்பின் சிகரமாகத் திகழும் அன்புள்ள உரிமையைப் பெற்றவர்களுக்கு இயற்கை நியதி உயிர்களைக் கொன்றுண்ணும் கொடுமையைத் தடுக்கிறது. பசியைப் போக்கிட மண்ணில் விளையும் தாவர உணவைக் கொடுக்கிறது.

எனவே, தாவர உணவே தயவுள்ள உரிமையை வளர்க்கும். ஆனால் தயவில்லாத கொலை உணவை உண்டிடும் உரிமையைப் பெற்றால் தன்னுடலும், தன்னுயிரும், தன்னுள்ளமும், சிறுக சிறுக அழிந்துவிடும் என்பதை விளக்கு வதே ''அன்பில்லா உரிமை ஆன்மாவிற்குச் சிறுமை'' என்ற விளக்கமாகும். இவ்விளக்கத்தை இறையருளே வழங்கியது. இந்நூல் வெளியிட திரு. ருக்ஜி G. ரகுநாத்மல் சன்ஸ் டிரஸ்ட் பொருளுதவி புரிந்திட இறையருள் பாலித் துள்ளது.

அருளறம் நாடும் அன்பர்கள்
செயலோங்கும் நிலையம்,
10/2, அமிர்தலிங்கசாமி மடம் தெரு,
வேலூர்-632001

13-10-88

வெளியீடு 47

Koviloor Digital Library

1 தாவர உணவே தயவை வளர்க்கும்

அறவாழ்க்கை இருவகையாகும். 1 இல்லறம் 2 துறவறம். இந்த இருஅறத்திற்கும் சிறந்த அடிப்படையாக இருப்பது, அன்புள்ளமாகும். அன்புள்ளத்தை வளர வைப்பது தாவர உணவாகும். எனவே, கொலைச்செயலும் புலை உணவும் நீங்கும் போது தான் புண்ணியச் செயல் ஓங்குகிறது. கருணை மனமும் தவமும் நிறைகிறது.

தாவரங்கள் வழங்கும் சைவ உணவால்தான் அன்பின் உரிமையும் ஆன்மாவின் பெருமையும் வளர்கிறது. என்ற உண்மையை நம்புங்கள். கொலை இல்லா சைவ உணவைப் புசியுங்கள்.

புலையைப் போக்கிடும் வாழ்வினிலே
புண்ணியம் ஒன்றியே சூழ்ந்திடுமே
கொலையை நீக்கிடும் வாழ்வினிலே
குன்றிடா அன்புளம் ஓங்கிடுமே

கொலையும் புலையும் நீக்கிடுவாய்
கருணை மனத்தை ஆக்கிடுவாய்
புலையைப் புசித்தால் அவமாகும்
புலையை வெறுத்தால் தவமாகும்

தாவர உணவினால் தயவுவரும்
தன்னையே அறிந்திடும் உணர்வுதரும்
மேவிடும் புலையினால் கருணைநீங்கும்
மாமிச உணவினில் கொடுமைஓங்கும்

Koviloor Digital Library

2 நலம்தரும் நல்லுணவு சைவமே

பொதுவாக மனிதப் பிறப்பு உடல்-உயிர் உளம் மூன்றின் கூட்டால்தான் இயங்குகிறது. எனவே. உடல்நலம் உயிர்நலம் உள்ளநலம் மூன்றும் மேன்மை பெறும்படி வாழும் உலகவாழ்வே தெய்வ வாழ்க்கையாகும், என்பார் வள்ளுவர்.

எனவே, தாவரங்கள் வழங்கும் சைவ உணவில் நாற்றம் இல்லை. உடலைப் பற்றிடும் பெரும் பிணிகளின் கொடுமை இல்லை. உயிரைப்பற்றிடும் கொலை பாவம் சிறிதும் இல்லை. உள்ளத்தைப் பற்றும் கொடுமை குணங்களும் இல்லை.

ஆனால், கொன்றுண்ணும் புலால் உணவில் நாற்றம் உண்டு. குற்றம் உண்டு, தேகத்தைப் பற்றிடும் தொத்து நோயும் உண்டு. உயிரைத் தாழ்த்திடும் பாவப்பிணியும் உண்டு, அன்புள்ளத்தை அழிந்திடும் அரக்க குணமும் உண்டு. சிந்தியுங்கள் சைவ உணவில் வாழுங்கள்.

உடல்நலம் பெற்றிட விரும்பிடின்நீ
ஊனினை உண்டிட மறுத்திடுவாய்
தொடர்ந்திடும் உயிர்க்கொலை விலகிடுமே
துணைஎன கருணையே துலங்கிடுமே

உயிர்நலம் ஆற்றிட விரும்பிடின்நீ
ஊனுடல் உண்டிட வெறுத்திடுவாய்
செயிர்நிலை உயிர்கொலை மறைந்திடுமே
சீரருள் உணர்நிலை நிறைந்திடுமே

Koviloor Digital Library

உளநலம் ஓங்கிட மதித்திடின்நீ
உயிர்க்கொலை புலைதனை ஒதுக்கிடுவாய்
வளம்தரும் வாழ்நிலை நிறைந்திடுமே
வந்திடும் துயர்நிலை மறைந்திடுமே

குட்டியைப் பிரித்துடன் தாய்விலங்கை
வெட்டியே புசித்திடும் பேய்சுவையை
விட்டிடும் - உணவினில் சைவநிலை
வளர்த்திடின் வளர்ந்திடும் தெய்வநிலை

மரக்கறி உணவினால் பிணி இல்லை
மரக்கறி உணவினில் கொலை இல்லை
மிருகஊன் உணவினில் பிணிஉண்டு
மாமிச உணவினால் கொலைஉண்டு

மரக்கறி உணவினால் தொற்றிடும் நோய்
மருவியே வளர்ந்திட வழியில்லை
மிருகஊன் உணவினால் தொத்திடும்நோய்
மிகுந்திடும் வளர்ந்திடும் வழியுண்டே

தாவர உணவினில் நாற்றமில்லை
தாவர உணவினில் குற்றமில்லை
மேவிடும் புலைதனில் நாற்றமுண்டு
மாமிச உணவினால் குற்றமுண்டு

Koviloor Digital Library

3 கொலை உணவால் கருணைமனம் அழியும்

தன்உயிர்நிலை மேன்மை அடைந்திடவும். உயிர்கள் அனைத்தும் தன்னை நேசித்து வணங்கிடவும். வாழ்கின்ற ஒரேவழி கொல்லாமலும் மாமிசம் உண்ணுமலும் இருக்கவேண்டும் என்பார் வள்ளுவர் ஆனல். புலால் உண்ணும்சுவையால் ஆணும் பெண்ணும் கூடி மகிழ்ந்து வாழும் மிருகங்களைப் பிரித்து வந்து கொன்று உண்கின்ற கொடுமை செயலால் கருணை மனம் முழுமையாக அழிந்து விடும்.

எனவே, கருணைமனம் அழிந்து விட்டால் மனிதப்பிறப்பில் பெறுகின்ற இறையருள் உணர்வை நிச்சயமாக பெற்றிட வழியே இல்லை மேலும் மனிதப் பிறப்பு தன்னுயிர்க்குக் கிடைக்காதபடி கொலைபழி பாவம் சூழ்ந்துதடுத்துவிடுமென்பதை நம்புங்கள். கருணை மனத்தை அழிக்கும் கொலை உணவை நீக்கி வாழுங்கள்.

உன்போல் விலங்கினம் மகிழ்ந்தாடும்
உண்மையை மறந்துநீ கொலைசூழும்
கொன்றுன் சுவைத்திடும் செயல்நன்ருே
கருணையை அழித்திடும் வழிஅன்ருே

புலைதனில் கருணையே சிறிதுமில்லை
பற்றியே வளர்ந்திடும் வினைத்தொல்லை
புலைதனை மறுத்திடும் மனம்சேர்ப்பீர்
பேரருள் உணர்வினைத் தினம்பார்ப்பீர்

Koviloor Digital Library

4 புலை உணவால் பரன் அருள் பொருந்தாது

மனிதப் பிறப்பின் பயன் தன்னையும் தன்னுள் இயங்கும் இறையாற்றலையும் உணர்த்துவதே ஆகும். எனவே, தன்னை அறிந்திட அன்புள்ளம் ஓங்கிடும் உரிமையை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். சினம் நீக்கிடும் துணிவையும் வளர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். சினம் நிறைவதும் அன்பு மறைவதும் புலால் உணவால்தான் என்பதைத் தெளிவாக உணரவேண்டும்.

இத்தெளிவு வந்துவிட்டால், கருணையும் உள் ஒளியும் தழைத்தோங்கும். தியானமும் ஞானமும் தானே வரும் என்பது உண்மை! உண்மை!!

புலையால் அருள்நிலை தோன்றாது
  புலையால் உணர்நிலை ஊன்றாது
புலையால் சினநிலை நீங்காது
  புலையால் மனநிலை ஓங்காது

புலையால் உள்ஒளி செழிக்காது
  புலையால் கருணையே தழைக்காது
புலையால் சாதனை பொருந்தாது
  புலையால் கடும்உளம் திருந்தாது

புலையால் தியானமே ஊன்றாது
  புலையால் ஞானமே தோன்றாது
புலையால் பிறவியே நீங்காது
  புலையால் உணர்நிலை ஓங்காது

Koviloor Digital Library

5 புலைஉணவால் உயிர்க்கீழ் போகும்

உயிரினம் என்று தோன்றிய தென்றே தெரியாது. இயற்கை இறையாற்றலின் முற்றும் முடிந்த படைப்பாக இருப்பது மனிதப் படைப்பாகும். மனித இனத்தில் பிறந்த சான்றோர்கள் ஞானிகள் தம் வாழ்நாளில் கண்ட மிகப்பெரும் உண்மைகளை வேதங்களாக எழுதிச்சென்றார்கள் அவர்கள் எழுதிய மறைமொழிகளில் மிகச்சிறந்த மறைமொழி மனித உடல் பெற்ற உயிர் மீண்டும் கீழ்உடலில் பிறக்காமல் இருக்கும் வழிகளே ஆகும்.

எனவே, ''நாம் எந்த உயிர்க்குத் துன்பம் செய்கின்றோமோ அந்த உயிர் வாழ்ந்த உடலை மறுமையில் பெற்று துன்பமடைவோம்'' என்பதை வினைகளை நம்புவோர்கள் ஏற்றே ஆகவேண்டும். அப்படி என்றால் உணவுக்காக விலங்குகளைக் கொன்று உண்டிடும் பழக்கத்தால் நிச்சயமாக உயிர் மறுமையில் கொன்றுண்ட மிருக உடலில் பிறந்துதானே ஆகவேண்டும்!

நமது உடம்பின் நிழலை யாருமே தனியாகப் பிரித்து புதைக்க முடியாது. அதேபோல் உயிர்களைக் கொன்று உண்ட பாவம் உண்பவரைச் சார்ந்தே வரும், துன்பம் தரும் என்பதை எண்ணி பாருங்கள் கொலை இல்லாத தாவர உணவைப் புசியுங்கள்.

Koviloor Digital Library

உயிரினைப் பிரித்தே உடல் புசிக்கும்
உளத்தினர் உயிர்கீழ் உடல்வசிக்கும்
செயிருள பிறப்பே இணையுமென்றே
செப்பிடும் மறைசொல் நினையுமின்றே

புலைதனைப் புசித்திடின் உயிர்எடுக்கும்
பிறவிகள் அனைத்துமே உனைகெடுக்கும்
கொலைநிலை சிறுஉடல் சேருமென்றே
கருணையர் மறைமொழி பாருமின்றே

உறுகொலை என்றுநீ தெரிந்தபின்னை
ஊனினை உண்டிடும் செயல்என்னை
மறுமையில் கீழ்உடல் உனக்காகும்
மேவிய அன்புள குணம்போகும்

துன்ப நிலைதனை உணர்ந்துள்ளாய்
துடிக்க உயிர்தனைக் கொன்றுண்டால்
இன்பம் என்றுநீ நினைப்பாயேல்
இழிந்த பிறப்பே உனக்காகும்

மாமிசம் உண்டிடும் பழக்கத்தால்
மனிதரின் உயிர்க்கீழ் வழுக்கிடுமே
மாமிசம் மிருகஊன் உடல்என்றே
வெறுத்திடும் புலையை விடுஇன்றே

Koviloor Digital Library

6 புலேஉணவே பகை வளர் வழியாகும்

ஒருவர் நல்லவனுக யாருக்குமே தீமையே நினையாதவனாக இருந்தாலும், அவரை ஒரு சிலர் வெறுக்கின்றனர், பகை உணர்வில் பார்க்கின்றனர். இதன் காரணம் என்ன? இப்பிறப்பில் நல்லவனுக இருக்கலாம். ஆனுல் முன்பிறப்பில் பிறஉயிர்களுக்கு எந்த நிலேயிலோ தீமை செய்திருந்தால், அவ்வுயிர் இம்மையில் பிறந்து தீமை செய்தவரை வெறுக்கிறது. பகைநிலேயை பெருக்கிறது.

பிறர், தம்மை வெறுத்துப் பகைத்தாலும் அவர்களேப் பணிந்து வாழலாம். ஆனால் பிற உயிர்களேக் கொன்றுண்ட கொலே பாவம் நீங்காமல் உயிரைத் தொடர்ந்துவந்து மறுமையிலும் வருத்தும் என்பார் சான்ருேர்கள்.

மேலும் மனிதர்களேக் கொன்ருல் இப்பிறப்பிலேயே அரசு கொன்றவரை தண்டிக்கிறது. ஆனால் விலங்குகளே கொன்றுண்டால் இறந்த உயிர் மறுமையில் வலிமை பெற்றஉடலில்பிறந்து கொன்றவரைத் தண்டிக்கும் என்ற உண்மையை மறு பிறப்பையும் வினேகளேயும் நம்புபவர்கள் ஏற்றே ஆக வேண்டும்.

சிந்தியுங்கள். கொலே உணவை நீக்குங்கள் சைவ உணவை ஆக்குங்கள்.

Koviloor Digital Library

புலையால் தன்னுயிர் பகைசுரற்கும்
புலையால் பிறஉயிர் இறப்பேற்கும்
புலையால் ஊழ்வினை சூழ்ந்திருக்கும்
புலையால் புகைநிலை வாழ்ந்திருக்கும்

நம்போல் விலங்கினம் உண்டிருக்கும்
நிலையினை மறந்துநீ கொன்றுண்டால்
இம்மை பிறவியின் பயன்போகும்
இகல்தரும் வினைவளர் செயலாகும்

சிற்றுயிர் கொன்றிடும் மயல்பெற்றால்
சேர்த்திடும் பகைவளர் செயல்சுற்றும்
சற்றுநீ எண்ணிடுங் புலைநீக்கும்
சார்ந்திடும் உயிர்களின் கொலைபோக்கும்

கொன்றுநீ சுவைத்த விலங்குபின்னால்
கொன்றிட பிறந்தே வரும்தன்னால்
இன்றுநீ உணர்ந்தே புலைநீக்கும்
இன்னலே இணையா நிலையாக்கும்

வாழவே எண்ணிடும் விலங்கினமே
வெட்டியே உண்டிடும் கொடும்மனமே
சூழவே என்றுமே இருக்கவேண்டாம்
தீவினைப் பகைதனைப் பெருக்கவேண்டாம்

Koviloor Digital Library

7 கொலை காட்சி கண்டால் புலைஆட்சி ஒழியும்

பொதுவாகப் புலால் உண்பவர்கள்உயிர்களை கொல்லும் கொடுமையான காட்சிகளைக் காணுவதில்லைதான்சாகப் போகின்ருேம் என்றறிந்த விலங்குகளை அடித்து வந்தும், இழுத்து வந்தும் கொல்லும் காட்சிகளைக் கண்டால் நிச்சயமாக புலால் புசித்திட மறுப்பார். வெறுப்பார். புலை உணவினுல் சேரும் பாவவினைகளை அறுப்பார்கள்.

எனவே, நாற்றமுள்ள மாமிசத்தைப் பல நிலையில் பதப்படுத்திப்புசிப்பதைப் போல்பலநிலையில் உயிர்களைக் கொல்லும் காட்சிகளை 1நிமிடம் எண்ணிப்பாருங்கள்.உயிர்கள் வாழ சைவ உணவில் சேருங்கள். கருணை மனத்தைத்தாருங்கள்.

உயிரை இழக்கும் விலங்கினையே
ஒருகணம்உளத்தால் நினைத்திடுவாய்
உயிரை இழந்த உடல்தனையே
உண்டிடும் செயலை வெறுத்திடுவாய்

இழுத்தே வந்து விலங்கை கொல்லும்
இரக்கம் இல்லா காட்சிநில்லும்
விழிப்பாய் நெஞ்சில் நினைத்திடுவாய்
வெறுத்தே ஊனை மறுத்திடுவாய்

Koviloor Digital Library

நடக்க இயலா விலங்கைகொல்லும்
நீதியே இல்லா காட்சிசொல்லும்
தொடர்பைமனத்தில் நினைத்திடுவாய்
தெளிந்தே ஊனை மறுத்திடுவாய்

அடித்தே வந்து விலங்கைவெட்டும்
அல்லலை ஆய்ந்தால் மனம்தொட்டே
கடித்தே உண்ணும் புலைநீங்கும்
கருணையே நண்ணும் நிலைஓங்கும்

உறங்கி இருக்கும் விலங்கைவெட்டும்
உறுதுயர் நினைத்தால் உளம்தொட்டே
இறந்த உடலின் புலைஉண்ணாய்
இரக்கம் அழிக்கும் கொலைஎண்ணாய்

விழிநிலை பிதுங்க விலங்குதன்னை
வெட்டிடும் கொடுமை செயல்தன்னை
பழிநிலை உணர்ந்தே நினைத்திடுவாய்
புண்புலால் வெறுத்தே மறுத்திடுவாய்

புலைதனை பன்நிலை பதப்படுத்தி
புசித்திடும் செயல்போல் இதயத்தில்
கொலைபுரி காட்சியைத் தொட்டிடுவாய்
புலைதனைப் புசித்திட விட்டிடுவாய்

Koviloor Digital Library

8 நினைப்பாய் புலை வெறுப்பாய்

நினைப்பின்றி செயலில்லை. செயலின்றி பயனில்லை. பயன்நிலையில் தான் நன்மையும் தீமையும் வெளிப்படுகிறது எனவே, நல்ல நினைப்பை அளிப்பது நல்லறிவே. எவ்வுயிர்க்கும் தீமையே நினைக்காமல் நன்மையே செய்ய நினைப்பதே அறிவாகும் என்பார் வள்ளுவர்.

எனவே புலால் புசித்திடும் பழக்கம் பெற்றவர்கள் மாமிசத்திற்காக உயிர்களைக் கொல்லும் கொடிய செயல்களைச் சற்று நினைத்து பாருங்கள் தாம் இன்று சமைத்துண்ணும் உடலில் உயிர் இருந்து மகிழ்ந்த நிலையை நினைத்துப் பாருங்கள் நேற்று குட்டிக்குப் பால் கொடுத்திருந்த தாய் விலங்கை இன்று தின்கின்றேன். என்று நினையுங்கள். கொன்ற மிருகத்தின் உயிர் முழுவதும் போவதற்கு முன்னே தோலை உரிக்கும்கொடுமையை நினையுங்கள்.உயிருடன் பறவைகளின் சிறகுகளை பிடுங்கிடும் கொடும் காட்சியை நினையுங்கள். தாமே வளர்த்த விலங்குகளைத் தாமே கொன்ற செயலையும் நினையுங்கள். புலால் புசிப்பதை வெறுப்பீர்கள் மறுப்பீர்கள்.

விலங்கினம் நம்போல் பிறந்திடுமே
வளர்ந்திடும் உண்டிடும் உறங்கிடுமே
நலமுடன் இவைகளை நினைத்திடுவாய்
நிலையுடன் புலைஊன் வெறுத்திடுவாய்

Koviloor Digital Library

முன்நாள் மகிழ்ந்தே கலந்திருந்த
  மிருக உடலை சுவைவிருந்தாய்
தின்றேன் எனநீ நினைத்திடுவாய்
  தெளிந்தே புலையை விலக்கிடுவாய்

முன்னாள் குட்டிக்குப் பால்கொடுத்த
  மிருக ஊனை வயிறடைக்க
தின்றேன் எனநீ நினைத்திடுவாய்
  திருந்தி புலையை விலக்கிடுவாய்

உயிருடன் பறவையின் இறகுகளை
  உதிர்ந்திட பிய்த்துடன் சமைத்துண்ணும்
செயிருள செயல்தனை நினைத்திடுவாய்
  சிறுஉயிர் ஊனினை விலக்கிடுவாய்

விலங்குயிர் முழுதுமே போகுமுன்னே
வதைத்திடும் கொடுமையை நினையுமின்னே
வலமாய் புலைதனை விடுமின்றே
  வளர்ந்திடும் கருணையைத் தொடும்நன்றே

நீயே வளர்த்த விலங்கினையே
  நீயே கொன்று புசித்தனையே
நீயே நினைத்துத் தெளிந்திடுவாய்
  நீயே புலையை விலக்கிடுவாய்

Koviloor Digital Library

தன்தவற்றை உணர்ந்திட, திருத்திட, வாதம் செய்யலாம். ஆனுல் தன் தவற்றினைப் பெருக்கிட வாதம் செய்வதால் வாதிப்போர்க்கும் விளக்கம் தருவோர்க்கும் எப்பயனும் இல்லை. எனவே, புலைஉணவால் உயிர்வளமும் ஒளிசத்தியும் உள்ளம் வளரும் புண்ணியமும் இல்லை. என்பதை உணர்கின்றனர், ஆனுல் பல்சுவைக்காவும் நாக்குச் சுவைக்காவும், புலைஉணவைப் புசிப்பதில் தவறில்லைஎன்றும், தாவரஉணவும் கொலை உணவே என்றும். வாதிக்கின்றனர்.

புலைஉணவு உண்பவர்கள் தாவரஉணவே விளையாத நாட்டில் பிறந்திருந்தால் அவர்கள் உயிர்வாழ புலால் உண்பது இயற்கை நியதி என்று ஒருவாறு கொள்ளலாம். ஆனால்தாவரங்கள் விளையும்;நாட்டில்பிறந்தவர்கள் புலைஉண்பது பெரும் கொலையாகும். மனிதப் பண்பான அன்பினை அழித்திடும் செயலாகும்,

வாதமே பேசியே புலைஉண்ணும்
வாழ்உயிர் கொன்றிடும் நிலைஎண்ணும்
ஏதமே புலைஊன் வழங்குமென்றே
இரக்க உள்ளமே முழங்குமின்ற
புலைதனில் உயிர்ஒளி சக்தியில்லை
புண்ணியம் வளர்த்திடும் உணர்வில்லை
நிலையுள இயல்புள சுவை இல்லை
நெருங்கியே இருந்திடும் வினைதொல்லை

Koviloor Digital Library

பல்சுவை நாச்சுவைக் கடிமையாகி
புலைசுவை நீக்கிட முடிந்திடாமல்
கொல்செயல் ஊனினை தினம்உண்ணும்
கொடுமையைப்போக்கிடும் நிலைஎண்ணும்

ஆயும் சிந்தனை பிறப்பெடுத்தாய்
ஆருயிர் கொன்றிடும் செயல்தொடுத்தால்
தேயும் ஆவியின் உயர்வென்றே
செப்பிடும் நீதியை உணர்இன்றே

பகுத்தறி வில்லா விலங்குடலைப்
புசித்தால் அன்புள நிலைவருமோ
அகநிலை தன்னில் ஆய்ந்துநோக்கும்
ஆருயிர் கொன்றிடும் ஊன்நீக்கும்

தாவர நிலையோ ஓரறிவே
துடித்திடும் காட்சியே பயிர்க்கிலையே
மேவிடும் விலங்கோ ஐந்தறிவே
மடிந்திடும் கொடுமை தோன்றிடுமே

தாவர பயிர்கள் விளைகின்ற
தேசமே பிறந்தாய் புலைஉண்ணும்
ஆவலை வளர்த்தால் பெருங்கொலையே
அன்புளம் அழித்திடும் செயல்நிலையே

10 நாற்றஉடலை நாற்ற புலையால்வளர்ப்பதா

Koviloor Digital Library

பொதுவாக இவ்வுடல் தாயிடம்மாதந்தோரும் கழிவுப் பொருளாக வெளியேறும் அழுக்குள்ள குருதி எல்லாம் திரண்ட வடிவமே உடலாகும். அதனால்தான்இவ்வுடலுள்புறமும் அகமும்நாற்ற வாடை சேர்ந்த வண்ணம் இருக்கிறது. இந்த நாற்றத்தைப் போக்கவே, நாள்தோறும் குளிக்கின்றோம். பல்லைத் துலக்குகின்றோம். எனவே, உயிர்இயக்கம் உடலில் இருக்கின்ற வரை உடல் நாற்றத்தை அடிக்கடி போக்கிக் கொள்கின்றோம் ஆனால் உடலை விட்டு உயிர் பிரிந்த பிறகு பிண உடல் நாற்றத்தை எந்தப் பொருளாலும் போக்க முடியவில்லை.

எனவே, வாசனையுள்ள பழங்களைச் சாப்பிட்டாலும் உடலில், இருந்து கழிவு மலமாக மாறும் போது நாற்றம் அடிக்கிறது என்றால் மிகவும் துர் நாற்றமுள்ள மாமிசத்தைப்புசித்தால் வெளிப்படும் மலநாற்றம்எப்படி இருக்கும் என்பதை எண்ணிப் பாருங்கள் நாற்றமுள்ளஉடலை நாற்றமுள்ள மாமிசத்தால் வளர்க்க வேண்டாம் சிந்தித்துப் பாருங்கள். சைவ உணவிற்கு வாருங்கள். இரக்க உள்ளத்தைத் தாருங்கள் சைவஉணவில் புலைசுவையில்லை என்று சொல்லாதீர்கள் உயிர்களை கொல்லாதீர்கள். அன்பை வளர்த்திடும் ஆன்மாவை உயர்த்திடும் தாவரஉணவு பழக்கத்தைக் கொள்ளுங்கள்.

Koviloor Digital Library

மணக்கும் பழங்கள் புசித்தாலே
மலத்தில் நாற்றம் வீசிடுதே
இணைத்த நாற்ற புலைஉண்டால்
இரும்பெரும் நாற்றம் நிலைக்குமன்கரு

புறஉடல் நாற்றம் கோக்கிடவே
மணம்பொருள் தன்னைப் பூசிகின்ருய்
நிறைந்திடும் நாற்ற உள்உறுப்பில்
நாறும் ஊனைச் செலுத்துகின்ருய்

பல்லின் நாற்றம் போக்கிடவே
பற்பொடி தன்னல் துலக்குகின்ருய்
நில்லும் நாற்ற ஊன்எலும்பை
நன்ருய் பல்லால் கடிக்கின்ருய்

செத்த விலங்கின் நாற்றத்தை
சிறிதும் பேசிட மறுக்கின்ருய்
செத்த விலங்கின் ஊன்தன்னைச்
சுவைத்தே உண்ண விரும்புகின்ருய்

நாற்றம் வளர்த்திடும் வயிற்றினிலே
நாற்ற புலைதனைப் புசிக்கின்ருய்
போற்றும் சைவமாம் உணவினிலே
புலைசுவை இலையென உரைக்கின்ருய்

11 உயிர் ஒருமை உரைப்பவர் புலை உண்ணலாமா

Koviloor Digital Library

உடல்நிலை தோற்ற அமைப்புகள் பல வகையாக இருக்கின்றன. ஆனால், உயிர்நிலையோ பலவகையாக இல்லை. உயிர் பல வகையாக இருந்திருந்தால் உயிரைக் கண்ணால் பார்க்கலாமே எனவே, உயிர் அணு கண்ணுக்கும் கருவிகளுக்கும் புலப்படாத ஒருமைநிலையில் உள்ளவை ஆகும். உயிரின் பொதுதன்மையை அன்புள்ளத்தால் அருள் உணர்வால்தான் உணரமுடியும்.

உயிர் ஒருமையை உணர்ந்தவர்கள் எந்த நிலையிலும் எப்போதும் கொலை உணவை எண்ண மாட்டார்கள். உண்ணமாட்டார்கள். ஆனால் ஏட்டில் ப்டித்தும், பிறர் சொல்வதைக் கேட்டும் உயிர் ஒருமையை அழகாகப் பேசிக்கொண்டே புலால் புசிப்பவர்கள் உண்டு, பிறர்துன்பத்தைத் தன் துன்பமாக பேசிய வண்ணம் புலால் சுவைப்பவர்கள் உண்டு, இவர்களின்உயிர்நிலை கீழ் நோக்கும் செயலாக்கும் வினைகளை போக்கவே இயலாது.

விதைத்திட வைத்திருந்த பயிர் விதையை விதைக்காமல் உண்டுவிட்டால் பயிர் விளைச்சல் பயனை பெறமுடியுமா? நெல்நாற்றுப் பயிர்களை மாடுகளை மேயவிட்டால் நெற்கதிர் அறுவடை செய்ய இயலுமா? பசித்தவருக்கு உணவளிக்கின்றேன்.என்றுகூறி இறந்த பிணத்திற்குஉணவு அளிப்பதால் என்ன பயன்.

Koviloor Digital Library

அதைப்போல் உயிர்களின் ஆன்மீக ஒருமை பாட்டைப் பேசிக்கொண்டே கொலை உணவை உண்பதால் பழியும் பகையும் இழிவும்தான் வள ருமே ஒழிய இறைஉணர்வும் ஆன்மீக ஒருமைப் பாடு நிச்சயமாக வளராது. உணர்ந்துபாருங்கள் உயிர்ஒருமையை உரைப்பவர்கள் புலாலைமறுத்து வெறுத்து வாழுங்கள்.

பிறஉயிர்க் இரங்கிடும் பண்பாளர்
புலைஊன் விரும்பியே உண்பாரேல்
சிறந்திடும் உயிர்நிலை குன்றிடுமே
சுருங்கிடா வினைநிலை ஒன்றிடுமே

உயிர்எலாம் பொதுவென உரைப்பவரே
உயிர்சொலை ஊனினை உன்பாரேல்
பயிர்செயும் விதைதனை உண்டபின்னே
பயிர்விளைப் பயனைப் பார்த்தல்என்னே

ஆன்மா ஒன்றென உரைப்பாரே
ஆருயிர் கொன்றுன் உண்பாரேல்
நாற்றுப் பயிர்தனைப் அழித்துவிட்டால்
நெல்வினைக் கதிரே செழித்திடுமா

பிறர்துயர் தன்துயர்எண்ணுவோரே
பிறஉயிர் கொன்றூன் உண்பாரேல்
இறந்தபின் பிணமது பசிபோக்கும்
இரைதனை ஈந்திடும் செயல்ஒக்கும்

Koviloor Digital Library

பொதுவாகக் கொலைபுரிவதும் களவாடுவதும் மிகப்பெரிய குற்றமாகும். அதுவும் கொலை களவு இல்லாமல் காவல் புரிபவர்ளே இக் குற்றம் செய்தால் அரசு சட்டம் அவர்களைக் கடுமையாகத் தண்டிக்கும் அல்லவா? எனவே, இறை நினைப்போ அற உணர்வோ இல்லாதவர்களுக்கு பிறஉயிர்கள்மேல் இரக்கம் இருக்காதுஅவர்கள் அன்பில்லா உரிமையையே வளர்ப்பார்கள் உணவுக்காக எந்த உயிரையும் கொன்றுண்பார்கள்.

ஆனால் தன்னுள்ளும் பிற உயிருள்ளும் தெய்வம் இருக்கிறது என்று நம்புபவர்கள் உயிர்களைக் கொன்றுண்ட வண்ணம் கடவுள் அருளை பெறமுடியுமா? இருகால்களை இழந்தவர்கள் நடனம் கற்றிட இயலுமா இருகண்களை இழந்தவர்கள் சித்திரம் வரைய இயலுமா? சிறிதும் நினைவாற்றல் இல்லாதவர்கள் மருத்துவ தொழிலை சிறப்புடன் செய்ய முடியுமா? முழுகையை இழந்தவர்கள் அழகுபட விரிவாக எழுதிட இயலுமா?

சிந்தியுங்கள் கொலைஉணவை நீக்குங்கள் சைவ உணவை ஆக்குங்கள்.

தன்நிலை அறிந்திடும் தகையாளர்
 தெளிந்துமே புலைதனைப் புசிப்பாரேல்
பன்நிலை பிறவியே படர்ந்திடுமே
 பலநிலை இடர்நிலை தொடர்ந்திடுமே

Koviloor Digital Library
5504 R65

கடவுளைக் கும்பிடும் நல்லோரே
 கொலைஊன் தன்னைக் கொள்வாரேல்
நடந்திடும் இருகால் நீங்கியபின்
 நடனமே கற்றிடும் செயலாகும்

இறையருள் வேண்டிடும் நல்லோரே
 இரைஊன் தன்னைக் கொள்வாரேல்
நிறைவிழி இரண்டும் நீங்கியபின்
 நெடும்படம் வரையும் செயலாகும்

பிறவியைப் போக்கிட விரும்புவோரே
 புலைகொலை உணவினைப் புசிப்பாரேல்
மறதியை நிறைத்திடும் மதிகொண்டோர்
 மருத்துவ தொழில் செய்யும் செயலாகும்

சைவநெறி தன்னைச் சார்ந்தோரே
 சிறுஉயிர் கொன்றூன் உண்பாரேல்
மெய்ப்பொருள் தன்னைக் காண்போம்என்றே
 பொய்ப்பொருள் தன்னைப் பெற்றோரே

தெய்வமே நம்பிடும் நல்லோரே
 தெரிந்துமே கொலைஊன் உண்பாரேல்
கையினை இழந்தவர் எழுதுகோலால்
 கவினுடன் எழுதிடும் செயலன்றோ

13 கொலைஎன உணர்ந்தும் புலைபுசித்தல் கொடுமையே

Koviloor Digital Library

பொதுவாக உலகியலில் செல்வந்தர்களும் ஏழைகளும் முடிந்தவரை கவலை இல்லாமல் வாழ்வார்கள், ஆனால், ஏழைக்கும்செல்வருக்கும் நடுவில் சிறுவசதியுடன் வாழ்பவர்கள் துன்பப்பட வேண்டியிருக்கிறது. அதேபோல்கொலை உணவின் கொடுமையை உணர்ந்த அன்புள்ளவர்கள் புலை உணவை மறுத்து வாழ்கின்றனர். கொலை கொடுமையை உணராதவர்கள்புலையை சுவைக்கின்றனர். ஆனால் கொலைபுலை உண்பது கொடுமை என்று உணர்ந்தவர்கள் புலை சுவையால் வெறுக்காமல் உண்பது கொடுமையிலும் கொடுமையாகும்.

காதில் அணிந்துள்ள கம்மலை கழற்றிடச் சிரமமாக இருக்கிறது, என்று யாரும் காதினைக் அறுத்து கம்மலை கழற்றுவதில்லை.

உண்பொருள் சுவையை நாவில் சுவைத்து அறியாமல், நாக்கை அறுத்தெடுத்து உணவுப் பொருளில் வைத்துச் சுவையை அறியமாட்டார்கள் அதேபோல், புலால் தீமை என உணர்ந்தவர்கள் எந்த நிலையிலும் சுவை நோக்கிப் புலையை புசிக்க மாட்டார்கள். மேலும் மாமிசம் புசிப்பவர்களும் விரதமிருக்கும்நாளில் ஊன்புசிக்கமறுக்கின்றனர் ஆனால் விரதம் முடிந்ததும் மாமிசத்தை மிகுதியாகச் சுவைக்கின்றசெயல், கைவிரல்கள்வழியே வளையல்போடுவது சிரமம் என்றுகையை வெட்டி வளையல் போட நினைப்பது போல் இருக்கிறது.

எனவே இறைவனையும் தீவினையையும் நம்புவோர்கள் மாமிசம் புசித்தால் உயிர் கீழ்உடலில் பிறந்து துன்பம் அடையும் என்பதையும் நம்புங்கள்.

Koviloor Digital Library

உயிர்க்கொலை தீமை என உணர்ந்தாய்
ஊன்தரும் சுவையால் இவைமறந்தாய்
செயிர்நிலை சூழும் செயல்பெற்றாய்
சேர்ந்திடும் ஊழின் மயல்கற்றாய்

தீதென உணர்ந்தோர் புலைதன்னைத்
தேடியே உண்டிடும்செயல் என்னை
காதினை அறுத்தே கம்மல்தனைக்
கழற்றிடும் மயலரின் செயலன்றோ

கொலைநிலை புலைஎன உணர்ந்தபின்னும்
கொன்றிடும் ஊன்தனைச் சுவைப்பாரேல்
நிலையுள நாவினை அறுத்தெடுத்தே
நற்சுவை ஆய்ந்திடும் செயலன்றோ

விரத நாளில் ஊன்மறுப்போர்
விரதம் முடிந்தபின் ஊன்புசித்தால்
கரத்தை வெட்டியே வளையல் போடும்
கருத்திலா மயலரின் செயலாகும்

இறைவனை நம்புவோர் என்றைக்கும்
எந்த நிலையிலும் ஊன்உண்ணார்
இறைவனை நம்புவோர் ஊன்புசித்தால்
என்றும் இழிந்த உடல்வசிப்பார்

14 பெற்ருேர் பழக்கத்தால் கற்ருேரும் புசிக்கின்றனர்

Kovilpor Digital Library

ஒருவனுடைய நல்லபழக்கம் நண்பனாகவும் குருவாகவும் இருக்கிறது. தீயபழக்கம் எசமானாகவும் எதிரியாகவும் இருக்கிறது. எனவே புலே புசிக்கும் பெற்ருேர்கள் தமதுமக்களுக்குப் புலால் புசிக்கும் பழக்கத்தை இளமையிலேயே வளர்த்து விடுகின்றனர். இதனுல்புலால் சுவைக்கு அடிமையான கற்றவரும், எவ்வளவுதான் கொலே உணவின் கொடுமையை உணர்ந்தாலும் மாமிசத்தை விட முடியாமல் தடுமாறுகின்றனர்.

ஆனால் அறிவும் அன்பும் பண்பும் நிறைந்த சான்ருேர்கள் பெற்ருேரால் பழக்கப்பட்ட புலேயைப் மறுக்கின்றனர். வெறுக்கின்றனர். எனவே புலேஊனேக் கொலேஎன உணர்ந்தவர்கள் மறந்தும் உண்ணமாட்டார்கள்.

பெற்ருேர் உமக்கே சிறுவயதில்
  புலேயை புசிக்க பழகிவிட்டார்
கற்ற அறிவால் நோக்கிடுவாய்
  கொலேஊன் பிழையைப் போக்கிடுவாய்
கற்றபின் யாரும் தேவைஎன்றே
  கொலேஊன் தன்னே உண்ணவேண்டாம்
பெற்றவர் செய்த பழகத்தால்
  புலேஊன் உண்டாய் வழக்கத்தால்
புலேஊன் சிறப்புள உணிவில்லே
  புலேதனே மறந்துமே நீஉண்ணுய்
கொலேசெயல் பிழைஎன புலேஉண்ணும்
  கொடுமையே அடிக்கடி இவைஎண்ணும்

15 புலைபுசியா மரபினரும் புலை புசிக்கும் பேதமை

Koviloor Digital Library

ஒருவனிடம் உள்ள சிறந்த பண்புகள் காப்பாற்றப் படவேண்டுமானால், அவன் சேருகின்ற இனத்தால்தான் காப்பாற்ற இயலும். தீயவருடன் சேர்ந்தால் நற்பண்பும் அழிந்துவிடும் என்பார் வள்ளுவர். எனவே, கொல்லாமையும் புலால் உண்ணாமையும், சிறந்த அறமாகும். இந்த அற வாழ்க்கை சிலருக்குப் புண்ணியத்தால் பிறவிலேயே அமைகிறது,

ஆனால் புலை உண்பவரின் தொடர்பால் புலால் புசிக்க கற்றுக்கொள்வது, கண்பெற்றவன் கண்ணை இழப்பதுபோலாகும். , எனவே, புலால் புசியாத மரபினர் புலால் உண்பது பெரும் பேதமையாகும்.

புலையைப் புசித்திடா மரபினிலே
பிறந்தோய் பழகிடும் இனத்தினிலே
புலையைப் புசித்திட பழகிவிட்டால்
பிறந்த பயனை இழந்துவிட்டாய்

புலைஊன் புசித்திட பழகியோரும்
புலைஊன் கொடுமை படித்தறிந்தே
நிலையாய் புலையினை மறுத்தனரே
நினைத்தே நீயும் வெறுத்திடுவாய்

புலையே புசித்திடும் மரபினிலே
பிறந்தோய் பழகிடும் இனத்தினிலே
புலையே விலக்கிட பழகிடுவாய்
பிறந்த பயனையே வளர்த்திடுவாய்

Koviloor Digital Library

16 உடலை உடலுள் புதைப்பதா?

மண்ணில் வளர்ந்திடும் தாவர உணவு பொருள்களை உடல் வளர்ந்திட, வயிற்றுப்பசி அடங்கிட புசிக்கின்றோம். தாவரங்களின் உணவினை மனிதர்கள் மட்டும் புசிக்கவில்லை, ஆடு மாடுகளும் புசிக்கின்றன. ஆனால் மனித உயிர்பிரிந்த உடலை மண்ணுள்ளே புதைக்கின்றனர். எரிக்கின்றனர். ஆனால், ஆடு மாடு போன்ற விலங்குகளின் உயிரைப் பிரித்து அதன்உடலை மனித உடலுள் புதைப்பதா?

மேலும் தாம் வளர்த்த விலங்கினம் விபத்தில் சிக்கி புண்பட்ட போது, மனம் வருந்துகின்றனர். ஆனால் அதே விலங்கை ஒருநாள் தாமே கொன்று தம் வயிற்றுள் புதைக்கின்றனர்.

சிந்தியுங்கள் தாவர உணவில் சேருங்கள்

மனிதர் இறந்திடின் மண்புதைப்பீர்
மிருகம் இறந்திடின் வயிற்றுள்ளே
இனிதாய் சுவைத்திட புதைக்கின்றீர்
எளிய உயிர்களை வதைக்கின்றீர்

விபத்தில் சிக்கிய விலங்கைக் கண்டே
வருந்தியே மொழிந்திடும் மனம்கொண்டே
விபத்தே இன்றியே விலங்கைகொன்றே
வயிற்றினில் புதைப்பதை நினைஇன்றே

Koviloor Digital Library

17 பிறவித்துயர் போக்கிட புலையை நீக்குக

பொதுவாக மனிதருக்கு மறதி அதிகம் இந்த மறதியால் தான் மீண்டும் மீண்டும் பெரும் துன் பத்தை அளித்திடும் பிறவித் துன்பத்தை வளர்க் கின்றோம். பிறவித்துன்பத்தை உணர்ந்த மகான் கள் பிறவித் துன்பத்தை போக்கும் வழிகளைமறக் காமல் கடைபிடித்து வாழ்கின்றனர்.

ஆனால் பிறஉயிர்களைக் கொன்று உண்ட வண்ணம்எத்தகைய பக்தி,யோகம்,தானம், தவம் செய்தாலும் பிறவித்துயர் நீக்கவே இயலாது. எனவே, புலாலை மறுக்கும் மனமே பிறவியை அறுக்கும்.

கருவின் துயர்தனை நீக்கிடவே
  கருணையின் கருத்தினை ஆக்கிடவே
திருவாய் புலையினைப் போக்கிவாழும்
  திருவருள் உயிரினைக் காக்கசூழும்

பெறுதற் கரிய மனிதப்பிறப்பே
  பெற்றனைச் சேர்த்திடும் அருள்சிறப்பே
வெறுத்தே புலையை மறுத்திடுவாய்
  வளர்துயர் பிறப்பினை அறுத்திடுவாய்

கொலையும் புலையும் விடுமின்றே
  கூறிடும் பலநூல் படிஇன்றே
புலையைப் புசிக்க மனம்வெறுப்பாய்
  பற்றிடும் பிறப்பின் துயர்அறுப்பாய்

Koviloor Digital Library

சிற்றெறும்புமுதல் யானைவரை உள்ளஎல்லா உயிர்களும் வாழவே விரும்புகிறது. வாழவிரும்பும் உயிர்களை தன்னுடல் பருத்திட கொன்றுண்பவருக்கு இறையருள் சிறிதும் கிடைக்காதென்பார் வள்ளுவர். எனவே, மனிதர்களாவது வெறுப்பினால் தற்கொலை செய்துக் கொள்வார்கள். ஆனால் வாழவே விரும்பும் உயிர்களை கொன்று உண்ணலாமா?

மாமிசத்தை உன்பதால் மட்டும் தன்னுடல் அழியாமலா இருக்கும்? எண்ணிப்பாருங்கள். கொலை உணவால் பாவம் பகை பெருக்கும் வினைதானே சேரும்?

வாழவிரும்பும் உயிர்களை வாழவிடுங்கள். சைவ உணவில் வாழுங்கள்.

தன்னுடல் பருத்தே பெருகிடவே
தெளிவிலா கொலைஊன் புசித்திடுவோய்
உன்னுடல் உயிரே நிலைத்திடுமா
உணர்ந்துநீ புலையை விலக்கிடுவாய்

வெறுப்பால் மனிதரே தற்கொலையே
விரும்புவர் மிருகமோ எந்நிலையில்
பொறுத்தே வாழ்ந்திடும் இவைஎண்ணும்
புலையினைப் புசித்திடா செயல்நண்ணும்

வாழவே விரும்பிடும் விலங்கினையே
வெட்டியே உண்டிடும் செயல்தனையே
ஆழ்ந்தே விலக்கிட உணர்ந்திடுவாய்
ஆருயிர் காத்திட நினைத்திடுவாய்

19 உயிர் நன்மை பெறும் உண்மை

Koviloor Digital Library

எவ்வளவு உயரமான கட்டிடம் கட்டுகிறோமோ அதற்கேற்ப கடைக்கால் அமைப்பில் விலிமை இருக்கவேண்டும். கடைக்காலில் கருங்கல் வைக்காமல் வெறும் சேற்று மண்ணை நிரப்பி விட்டு, மேல்தளம் போட்டால், கட்டிடம் தளர்ந்து இடிந்து விடும்.

அதேபோல் மனித உயிர் ஒளி தெய்வ ஒளி பெறவேண்டுமானால், உயிருக்கு இரங்கும்உள்ளம் அகமும் புறமும் மேலோங்கி வளரவேண்டும். ஆனால் தெய்வத்தை வழிபடுபவர்கள் புலைச் சுவைக்கு அடிமையாகிகொலைஉணவில்வாழ்பவர் களுக்கு சிறிதும் தெய்வ அருள் பெறமுடியாது.

எனவே, ஒருநாள் அழிகின்ற இவ்வுடலைப் நம்பி பிறஉயிர்களை கொன்றுண்ண வேண்டாம். சைவ உணவையே உண்பதால் உயிருக்கு நன் மை வரும். இறையருள் சேரும். உண்மை! உண்மை!! உண்மை!!!

கடைக்கால் சேற்றுமண் தனை அடைத்தால்
  கவின்உயர் கட்டிடம் நிலைத்திடுமா
மடமையால் ஊனினைப் புசிப்பவர்க்கே
  மதியருள் உண்மையில் வளர்ந்திடுமா

ஒருநாள் இறந்திடும் உடல்ஓங்க
  ஊனினை உண்டிடும் செயல்நீங்க
பெருகிடும் சைவமே உயிர்நன்மை
  பெற்றிடும் பரனருள் வரும்உண்மை

20 தெய்வம் நம்புவோர் புன்புலால் உண்ணார்

Koviloor Digital Library

இறைநிலை அண்டத்தில் இயற்கை காட்சியின் தோற்றமாகவும், பிண்டத்தில் மனச்சாட்சியின் ஏற்றமாகவும் இருக்கிறது இயற்கை காட்சியின் செயலாற்றலை எல்லோரும் நம்புகின்றனர். அதே போல் மனத்தை நல்வழியில் நடத்திடும் இறை யாற்றலின் சாயலான மனச்சாட்சியை நம்புபவர்கள் தெய்வத்தை நம்புபவர்களே.

எனவே, உடல்பெற்ற ஒவ்வொரு உயிர்களிடத்திலும், அதன் தன்மைக்கேற்ப தெய்வநிலை இருக்கிறது என்ற தெளிவான நம்பிக்கை உள்ளவர்கள் எந்த உயிரையும் கொல்ல மாட்டார்கள் கொன்ற உடலை உண்ண மாட்டார்கள் இவர்கள் புலையை வெறுத்திடும் சாதனை வழியிலேயே பிறவித்துன்ப வேதனையை விலக்கிகொள்ளும் வழியை நாடுவார்கள். இறையடியில் கூடிட முயல்வார்கள்.

எனவே, தெய்வநிலையை பெற்றிட பெரும் தடையாக இருப்பது, இரக்கத்தை அழித்திடும் கொலை உணவாகும், என்று சான்றோரும் ஆன்றோர்களும் கூறுகின்ற பேருண்மையை, புலால் புசிப்பவர்கள் மறுக்கவே முடியாது,

சிந்தித்து பாருங்கள். சைவ உணவிற்கு வாருங்கள்.

Koviloor Digital Library

தெய்வநிலைதனை எண்ணிடுவோர்
தெளிவுடன் புலைதனை உண்ணாரே
உய்யும் உயிர்நிலை நோக்கிடுவார்
உயிர்க்கொலை என்றுமே போக்கிடுவார்

புலையை வெறுத்திடும் சாதனையே
பெற்றால் விலகிடும் வேதனையே
கலையை உணர்ந்திடும் போதனையே
கண்டே கலப்பரே நாதனையே

கொலையை விலக்கிடும் சாதனையே
கொண்டால் கலைந்திடும் வேதனையே
நிலையாய் உணர்ந்திடும் போதனையே
நிற்க கலப்பரே நாதனையே

பிறவியில் புலையை விட்டோரே
பேரருள் வழிதனைத் தொட்டோரே
சிறப்புடன் இம்மையில் இறைநிலையே
சேர்ந்திட வகுத்திடும் முறைநிலையே

தெய்வம் போற்றிடும் எல்லேலோரும்
தெளிந்தே புலைதனை நீக்கிடுங்கள்
தெய்வம் கண்டிடும் வழியாகும்
திருவருள் அடைந்தவர் மொழியாகும்

Koviloor Digital Library

21 புலை உணவால் புண்ணியம் போகும்

ஓட்டை இல்லாத குளத்தில் கொஞ்சம்தண்ணீர் ஊற்றினாலும் குடத்தில் தண்ணீர் இருக்கும். ஆனால் ஓட்டை உள்ள குடத்தில் தண்ணீர் நிலைத்து இருந்திட வழியே இல்லை.

அதேபோல் புலால் புசிக்காதவர்கள் மிகப் பெரிய அறச்செயல்கள் செய்தாலும்பயன்இல்லை புலால் உண்கின்ற பொரும்பாவம்புண்ணியத்தை அழித்து விடும் என்பதை நம்புங்கள் எனவே புலை உணவால் அன்பு,அறம், ஆன்மீக ஒருமைப்பாடு வளர்ந்திட வழியே இல்லை.பாவமும் பழியும் பகை யும் கோபமும் கொடும் வினைகளும் வளரும் என்பது திண்ணம்,

புலையைப் புசித்தால் சினம் ஓங்கும்
  புண்ணியச் செயலின் பயன்நீங்கும்
புலையைச் சுவைத்தல் விடுஇன்றே
  புலையிலா உணவே தொடுநன்றே

புலையால் அன்பறம் வளராது
  புணர்ந்திடும் பாவமே தளராது
புலையால் ஊழ்நிலை விலகாது
  பொருந்திடும் ஒருமை துலங்காது

உயிர்கொலை புலைஊன் புசிப்பவரே
  உதவிடும் அறங்கள் புரிந்தாலும்
செயிர்நிலை முழுதும் விலகாது
  சிறந்திடும் அறப்பயன் துலங்காது

அருட்பா பாடுவோர் புலால் புசிக்கலாமா?

Koviloor Digital Library

பொதுவாகப் பலமதவழி மார்க்கங்கள் புலால் உண்பது கூடாது என்று கூறினாலும் புசிப்பவர் களைத் தடுப்பதில்லை. ஆனால் சமணரும் சன் மார்க்கரும் எந்த நிலையிலும் புலால் புசிக்கக் கூடாது என்றே வற்புறுத்துகின்றனர்.

''கொலை புரிபவர்களும் புலால் புசிப்பவர் களும் சன்மார்க்கத்தின் உறவினர் அல்லர் புலால் புசிப்பவர்கள் தெய்வவழி தேடாத புற இனத்த வர்கள். அவர்களிடம் தெய்வ நெறியினைபற்றி பேசாதீர்கள். புலை உண்பவர்கள் பசி என்று வந்தால் உணவு மட்டும் அளித்து அனுப்பி விடுங்கள் ''என்பார் வள்ளல் பெருமான்.

எனவே, வள்ளல் பெருமான் அடைந்த மரண மில்லா பெருவாழ்வைப் பெறவிரும்புவோர் புலை உணவை முன்னே நீக்கவேண்டும். உயிர்களுக்கு உபகாரம் செய்யவேண்டுமென்பதை வலியுறுத் தும் அருட்பாக்களை அழகாகப் பாடுவோர்கள் புலாலை உண்ணலாமா? புலால் புசித்தவண்ணம் இறையருளைப் பெற நினைப்பது இருட்டினை அதிக மாகப் பெருக்கினால்தான் வெளிச்சத்தை காண முடியும் என்று சொல்பவர் போல் அல்லவா இருக்கிறது?

அருட்பா போற்றும் சன்மார்க்கர்
ஆருயிர் கொன்றூன் உண்பாரேல்
இருளைப் பெருக்கினுல் ஒளியாகும்
என்பவர் சொல்நிலை செயலாகும்

Koviloor Digital Library

போஷண சத்துக்களின் வித்தியாசத்தைக்காட்டும் பட்டியல்

விஞ்ஞானம் என்ன சொல்கிறது

Health Bulletin No. 23, Govt of India Vegetarian Food : மரக்கறி உண

உணவுப் பொருள்களின் பெயர்கள் Name of FoodStuff	Protein Content புரதங்கள்	Fat கொழுப்பு	Minerals தாது உப்புகள்	Phosphorous பாஸ்பரஸ்	Calcium சுண்ணாம்பு சத்து	Iron Units இரும்புச் சத்து வகைகள்	Calories [illegible]
	%	%	%	%	%	%	%
W Flour கோதுமை	12.1	1.7	1.8	0.32	0.04	7.3	353
Rice அரிசி	8.5.	0.6	0.9	0.28	0.01	2.8	349
G G பச்சைப்பயிறு	24.0	1,3	3.6	0.28	0.04	8.4	334
Black Gram உளுந்து	24.0	1.4	3.4	0.37	0.20	9.8	350
R G சிவப்பு கடலை	22.3	1.7	3.6	0.26	0.14	8.8	355
Lentil ஜவ்வரிசி	25.1	0.7	2.1	0.25	0.13	2.0	346
P R வறுத்த பயிறு	22.9	1.4	2.3	0,36	0.03	5.0	358
B G R வறுத்த கடலை	22.5	5,2	2.2	0.31	0.07	8.9	372
Cow Gram மொச்சை	24.6	0 7	3.2	0.49	0.07	3.8	827
S Been சோயாபீன்ஸ்	43.2	19.5	4.6	0.69	0.24	11.5	432

Kovilbor Digital Library

F Seed வெந்தியம்	26.2	5.8	3.0	0.37	0.16	14.1	333
Cumin சீரகம்	18.7	15.0	5.8	0.49	0.08	31.0	356
Almond பாதாம்	20.8	58 9	2.9	0.49	0.23	3.5	655
C.Nut முந்திரிபருப்பு	21.2	46,9	0.4	0.45	0.05	5.0	596
Ground Nut Roasted வேர்கடலை வறுத்தது	31.5	39.8	2.3	0.44	0.05	0.3	561
Pistachi Nut பிஸ்தாபு	19.8	53.5	2.8	0.43	0.14	13.7	626
Walunt அக்ரோட்டு	15.6	64,5	1.8	0.38	0.10	4.8	687
Ghee நெய்		98,0					
Cheese பால்கட்டி	24.1	25,1	4.2	0.52	0.79	2.1	348
S M P பால் பவுடர்	38,0	0,1	6.8	1.00	1.37	1.4	357

Flesh Foods மாமிச உணவு

Egg Fowl முட்டை	1.33	13.3	1.0	0.22	0.06	2.1	173
Mutton ஆட்டுக்கறி	18.5	13.3	1.3	0.15	0.16	2.5	194
Fish மீன்	22.6	0.6	0.8	0.19	0.02	0.9	91

Koviloor Digital Library

20 குறளைக் கற்றவர் புலால் புசிக்கலாமா?

கிழக்கு திசையில் உள்ள ஒரு ஊருக்குக் கிழக்குப் பக்கமாகச் செல்லும் பாதை நோக்கிச் சுற்றிக் கொண்டே சென்றாலும் எப்படியும் சிரமப் பட்டாவது ஊரை அடையலாம். ஆனால் கீழ் திசையில் உள்ள ஊருக்குச்செல்ல, எந்நிலையிலும் மேல் திசையே நோக்கிச்செல்லும் பாதையில் சென்றால் கிழக்கு திசையிலுள்ள ஊரை அடைய வே இயலாது.

அதேபோல் பிறஉயிர்களைக் கொன்று அதன் உடலைப் புசிப்பவர்களுக்கு, அன்பும் அருளும் அமைதியும் சிறிதும் பெறமுடியாது என்று கூறும் திருக்குறளை புலால் புசிப்பவர்கள் பாராட்டுவது கீழ்திசை ஊர்செல்ல, மேல்திசையே நோக்கிச் செல்பவரின் பயனற்ற செயல்போல்ஆகும்.

மேலும் கொல்லா நெறியான அறவாழ்வை கடைப்பிடிக்காதவர்கள் அருள்வாழ்வை அடைய வே முடியாது.

ஊன்உண் போர்க்கருள் இல்லைஎன்றே
உணர்த்தும் குறள்தனை உணர்இன்றே
ஆன்ம ஒருமையை ஊன்விரட்டும்
அரக்க சிறுமையை ஊன்திரட்டும்

குறள்நெறி போற்றிடும் கருத்தினரே
கொலைபுலை ஊனினைப் புசிப்பாரேல்
அறநெறி தூற்றிடும் செயல்நோக்கி
அருள்நெறி காண்பவர் மயல்ஒக்கும்

Koviloor Digital Library

பூஜ்ய ரூப்சந்த்ஜீ மஹாராஜ்
அவர்களின் அருள்மொழி

மனிதகுலத்தின் நலனுக்காக மூன்று விதிகள்

கொள்கையற்ற வாழ்க்கை சோகமான வாழ்க்கையாகும். இவ்வுலகில் ஒவ்வொருஜீவனும் அமைதியையும் மகிழ்ச்சியையும் நாடி, தேடி அலைகிறது. ஆனால் பெரும் பான்மையான மக்களுக்கு உண்மையான மகிழ்ச்சி எதுஎன்று தெரிவதில்லை. அதை எப்படி அடைவது என்றும் புரிவதில்லை.

பணம், பதவி, பொறுப்பு இவற்ருல் மகிழ்ச்சி அடைய முயற்சி செய்கின்றனர். ஆனால் முழு மகிழ்ச்சி பெறமுடியாமல் தடுமாறுகின்றனர். இதற்குக் காரணம் அருளாளர்கள் கூறும் நல்ல நேர்மை வழிகளை கடைபிடிக்காமல் அவமதிக்கும் செயலும் அறியாமையுமாகும். அருளாளர் கூறும் நேர்மை வழியில் வாழாததால் மக்கள் மகிழ்ச்சி இன்றி அமைதிகுன்றி தீராத பிரச்சனையில்மூழ்கி தத்தளிக்கின்றனர்.

எனவே மனித குலம் அனைத்தும் மகிழ்ந்திட பின்வரும் மூன்று விதிகளைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

Koviloor Digital Library

1. விழிப்புணர்ச்சி பெறுதல்
2. தீயபழக்கம் தவிர்த்தல்
3. ஒற்றுமை வளர்த்தல்

1 விழிப்புணர்ச்சி

1. பழைய வழக்கங்களையும் சமூகவிதிகளையும் தற்கால நிலைகேற்ப மாற்றிக் கொள்ளவேண்டும்,

2 புராதன கோட்பாடுகளிலிருந்துவிடுபட்டு, அன்புநெறிஙய அறிவியல்முறையில் போதிக்கவேண்டும். கடைபிடிக்கவேண்டும்

3 அனாவசியமான ஆடம்பர செலவை கட்டுப்படுத்த வேண்டும்.

4 வரதட்சனையை ஒழிக்க வேண்டும்.

5 கையூட்டுபெறுதலும், நீதியற்ற செய்கையும், தேசப்பற்றற்ற வாழ்க்கையும் பாவமானது என்பதை உணரவேண்டும் அவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

6 நாட்டையும் சமுதாயத்தையும் ஒழுக்கத்தையும் நேசிக்க வேண்டும். மதித்து நடக்க வேண்டும்.

Koviloor Digital Library

2 தீயபழக்கம் தவிர்த்தல்

பழக்கம் என்பது ஓர் உருளை அதன்மேல்நாம் தினமும் நூலைச் சுற்றுகிறோம். இறுதியில் நாம் அதை எளிதில் உடைக்க முடியாது.

ஒருவனுடைய மோசமான எஜமானும் எதிரியும் அவனுடைய கெட்ட பழக்கங்களே! கெட்ட பழக்கம் கொண்டவன், தன்செல்வம் புகழ், உடல் நலம் வாழ்க்கை முதலியவற்றை இழந்து கடைசியில் குடும்பத்தையே இழக்கின்றான்.

ஆரம்பத்தில் எந்தஒரு கெட்ட பழக்கமும் பொழுதுபோக்கு போல தொடங்குகிறது. ஆனால் சிறிதுகாலத்தில் அது வளர்ந்து வாழ்வையே அழித்து விடுகிறது.

புலால் உணவு, புகைபிடித்தல் சூதாடுதல் மதுஅருந்துதல் போன்றதீய பழக்கங்களால் உடல் நலமும் உள்ளநலமும் அழிகின்றன என்று டாக்டர்களும் ஆராய்ச்சியாளர்களும் அடிக்கடி சொல்லிவருகின்றனர். எனவே மாணவர்களும் மற்றவர்களும் கெட்டபழக்கத்தை எந்நிலையிலும் மேற்கொள்ளாமல் மனஉறுதியுடன் வாழவேண்டும். நல்லபழக்கத்தை நாடவேண்டும்

3 ஒற்றுமை வளர்த்தல்

Koviloor Digital Library

ஒளிமயமான சமுதாயத்திற்கும் வலிமையான ஒற்றுமை இயக்கங்கள் சுயநலமின்றி வளர வேண்டும். ஒற்றுமையில்லாத சமுதாயத்திற்கு என்றுமே மதிப்பில்லை. ஐக்கிய நாடுகள் கட்டுப்பாடு கொண்ட சமுதாயமே அகில உலகமதிப்பை பெறுகிறது. எனவே ஒற்றுமை இயக்கங்களைக் குலைக்கும் சக்தியாக சுயநலம் மோதும் அரசியல் சண்டைகளும், மதச்சண்டைகளும் ஏற்படாமல் எல்லோரும் விழிப்புடன் செயல்படவேண்டும்.

எனவே ஒற்றுமையை நாம்பெறவேண்டுமானால் ஒருவெருக்கொருவர் நேசிக்கக் கற்றுக் கொள்ளவேண்டும். அன்புள்ளம் எந்தஅளவுக்கு வளர்கிறதோ அந்த அளவுக்கு ஒற்றுமை வளர்கிறது. என்ற உண்மையை ஒவ்வொருவரும் உணர்ந்து செயல்பட்டால் மனித குலமனைத்தும் அமைதியடையும் என்பது உண்மை! உண்மை!! உண்மை!!!



எலும்புகள் வலுவிழக்கின்றன

Koviloor Digital Library

மாமிசம் உண்பவரின் சிறுநீரில் அமிலம் அதிகமாக வெளியேறுகிறது. இதனால் ரத்தத்தின் ரசாயன சமநிலை வேறுபடுகிறது. இதனைச் சரிகட்ட எலும்புகளிலிருந்து சில உப்புகளை ரத்தம் உறிஞ்சிக் கொள்கிறது இதனால் எலும்புகள் வலுவிழக்கின்றன.

ஆனால் புலால் தவிர்த்த உணவைஉண்போர்க்கு இத்தகைய இடர்பாடுகள் இல்லை அவர்களது சிறுநீர் காரத்தன்மை வாய்ந்தது. அதனால் அவர்களது ரத்தத்தின் ரசாயன சமநிலை மாறுபடுவதில்லை.

டாக்டர் ஏ. வாட்ச்மேன் டாக்டர் டி எஸ். பென்ஸ்டீன்

(லான்செட் 1968 தொகுதி பி. 958)

மாமிசம் சத்துக்காக விலங்குகள் கொல்லப்படும் போது அவை பயத்தினால் மிரண்டு சாய்கின்றன இந்த பயம் காரணமாக, அவற்றின் உடலில் தீவிர ரசாயன மாற்றம் ஏற்படுகிறது. விவரமறியாதவர்கள் தான் இதனைச் சாப்பிடுவார்கள். புலால் உண்பவரின் வயிறு இறந்த விலங்கு கல்லறையாக அல்லவா உள்ளது.

... டாக்டர் வில்லியம் ஹென்ரி டால்பட்

போர்ஸ் மவுத் இங்கிலாந்து (ரைட்புட்-பக்கம்3)

புலாலிலும் மீனிலும் பெருமளவுக்கு "யூரிக்அமில நஞ்சு உள்ளது. நம் ரத்தத்தில் இந்த அமிலம் கலந்தால் இதய துடிப்பு அதிகமாகும்: எலும்புருக்கிசோர்வு ரத்தச் சோகை, மூட்டுவலி, கால், கைவலிப்பு காய்ச்சல் இன்புளுயன்ஸா முதலிய நோய்கள் ஏற்படும்.

டாக்டர் அலெக்சாண்டர் ஹெகர்

எம்.ஏ.,எம்டி, எப்.ஆர்.சி.பி. (லண்டன்)

5504

மருத்துவர் கருத்து

Koviloor Digital Library

புலால் உணவினால் உடலில் எண்ணற்ற வியாதிகள் வருகின்றன.

மாமிச உணவு மனிதனுக்குஅவசியமே இல்லை
டாக்டர் லசர்ட் பிளேபர் M.D. (பிரிட்டன்)

புலால் உணவும் குடிப்பழக்கமும் உள்ள நோயாளிக்கு வைத்தியம் செய்வதே கஷ்டமென் பதை என் அனுபவத்திலிருந்து கூறுகிறேன்.

டாக்டர் ஜீன் நூஸ்பாம் (பிரான்ஸ்)

ஒரு மாடு அல்லது ஆடு இறந்து கிடந்தால் அதைப் பிணம் என்கிறோம். ஆனால் அதை தோல் உரித்துக் கசாப்புகடையில் மாட்டிவிட்டால் உண வாகி விடுகிறது. இது உடலுக்கு கெடுதல் என் பதை நாம் சரியாக தெரிந்து கொள்ளவேணடும்.

டாக்டர் ஜே.எச்.கெல்லாக் (U.S.A.)

புலால் உண்பதால் குடலில் நாடாபுழுக்கள் உருவாகின்றன. இவை குடலுக்குள்ளே சுமார் 60அடி நீளம் கூட வளருவதுண்டு.

டி.கே. டான் வெஜிடேரினிஸம்
(த பெஸ்ட் டயட்—பக்கம் 12)

மாமிச உணவு ஜீரண உறுப்புக்களை பாதிக் கிறது. அது உமிழ்நீரின் காரத்தன்மையை அமில தன்மையாக மாற்றி விடுகிறது. இதனால் உமிழ் நீர் ஜீரணத்திற்கு பயனற்றதாகி விடுகிறது. ஜீரணம் பாதிக்கிறது. பிளெஷ் புட் (பக்கம்24)

KOVILOOR MADALAYAM